

Gesunde Vorteile

Das Kursprogramm der AOK NordWest schenkt Ihnen wertvolle Inspirationen rund um Ihre Gesundheit. Einfach Ihren Lieblingskurs aussuchen und schnell anmelden!

Kostenlos mitmachen

Alle Angebote unseres Kursprogramms sind exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden.

Angebote nach Maß wählen

Ob vor Ort in Ihrer Nähe oder live im Internet – wählen Sie zwischen Kursen in einer Gemeinschaft und attraktiven Online-Angeboten.

Punkte sammeln

Ob vor Ort oder online – Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut.



Herzlich willkommen

Persönlich vor Ort: mit dem dichtesten Kundencenter-Netz
Kompetent und kostenfrei 24 Stunden am Tag: **0800 265 5000**
Rund um Ihre Gesundheit bestens informiert: **aok.de/nw**
Bequem im Online-ServiceCenter: **nordwest.meine.aok.de**

Ihr AOK-Kursprogramm Region SH Süd 2. Halbjahr 2022

SR SH Süd



Anmeldung ab
23.06.2022
ab 8:30 Uhr

Ihr AOK- Kursprogramm

Exklusive Angebote für AOK-Kunden rund um Ernährung, Bewegung, Entspannung und Nichtrauchen

Mehr erfahren auf aok.de/nw

AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



Liebe Kunden,

trotz Einschränkungen durch die Corona-Pandemie haben wir wieder ein umfangreiches und vielfältiges Kursprogramm für Sie aufgestellt. Dabei sind Ihre Gesundheit und Ihre Sicherheit unser Maßstab.

Es gelten die jeweils aktuellen Landesverordnungen in Schleswig-Holstein und Nordrhein-Westfalen.

Bitte beachten Sie: Es ist auch weiterhin möglich, dass aufgrund hoher Infektionszahlen und entsprechender Regelungen Kurse nicht starten können bzw. kurzfristig abgesagt werden müssen. Online sind wir natürlich auf jeden Fall mit interessanten Angeboten für Sie da.

Bleiben Sie gesund!

Ihre
AOK NordWest
Die Gesundheitskasse.

Gut zu wissen

Wir unterstützen Sie gern bei Ihrer gesunden Lebensweise. Genießen Sie Ihre Vorteile als AOK-Kunde!

Alle Kurse sind exklusiv, kostenfrei, qualitätsgeprüft und werden von kompetenten Kursleitern durchgeführt.

Pro Jahr dürfen Sie kostenfrei zwei Kurse besuchen. Das ist gesetzlich im sogenannten Leitfaden Prävention so vorgegeben. Außerhalb dieses Leitfadens stehen Ihnen unsere kostenfreien Gesund erleben-Angebote und AOK-KochWorkstätten offen.

Ihre Teilnahme an unseren Kursen lohnt sich doppelt: Wir schreiben Ihnen Punkte beim AOK-Prämienprogramm oder AOK-Familienbonus gut. Bitte haben Sie Verständnis: Wir vergeben unsere Kursplätze zunächst an die Kunden, die ein Angebot zum ersten Mal buchen.

Unsere Präventionskurse richten sich grundsätzlich an gesunde Personen. Für Menschen mit gesundheitlichen Beschwerden bieten wir spezielle Kurse.

Grundsätzlich stehen unsere Präventionsangebote allen AOK-Kunden offen – auch Menschen mit Behinderung. Sollten Sie unsicher sein, ob eine Teilnahme für Sie möglich ist, melden Sie sich bitte bei uns.

Sie haben sich zu einem Kurs verbindlich angemeldet und können nicht teilnehmen? Dann melden Sie sich bitte unbedingt spätestens eine Woche vor Kursbeginn bei uns ab.

Bitte beachten Sie: Die Corona-Regeln können sich regional unterscheiden. Unter Umständen können Sie nur als Geimpfte oder Genesene an unseren Kursen teilnehmen. Bitte informieren Sie sich deshalb für Ihr jeweiliges Angebot vor Ort.

2. Halbjahr 2022

Juli 2022							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
26					1	2	3
27	4	5	6	7	8	9	10
28	11	12	13	14	15	16	17
29	18	19	20	21	22	23	24
30	25	26	27	28	29	30	31

August 2022							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
31	1	2	3	4	5	6	7
32	8	9	10	11	12	13	14
33	15	16	17	18	19	20	21
34	22	23	24	25	26	27	28
35	29	30	31				

September 2022							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
35				1	2	3	4
36	5	6	7	8	9	10	11
37	12	13	14	15	16	17	18
38	19	20	21	22	23	24	25
39	26	27	28	29	30		

Oktober 2022							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
39						1	2
40	3	4	5	6	7	8	9
41	10	11	12	13	14	15	16
42	17	18	19	20	21	22	23
43	24	25	26	27	28	29	30
44	31						

November 2022							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
44		1	2	3	4	5	6
45	7	8	9	10	11	12	13
46	14	15	16	17	18	19	20
47	21	22	23	24	25	26	27
48	28	29	30				

Dezember 2022							
Nr.	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
48				1	2	3	4
49	5	6	7	8	9	10	11
50	12	13	14	15	16	17	18
51	19	20	21	22	23	24	25
52	26	27	28	29	30	31	

Ferien/Feiertage
in SH

Schnell anmelden

Online

Sichern Sie sich unter aok.de/nw/kurse einen Platz in Ihrem Lieblingskurs!

Telefonisch

Einfach zum Hörer greifen und Ihre Versichertenkarte bereithalten.



Petra Schmidt
Tel.: 0800 2655-185229



Nicole Bartos
Tel.: 0800 2655-185229



Anna-Lena Seegert
Tel.: 0800 2655-185229

Eine Bestätigung Ihrer Teilnahme erhalten Sie ungefähr zwei Wochen vor Kursbeginn.

***Datenschutzhinweis:** Die Daten werden zur Erfüllung unserer Aufgaben nach § 284 Abs. 1 Satz 1 Nr. 4 i. V. m. § 20 SGB V zum Zwecke der Anmeldung an einem Gesundheitskurs erhoben und verarbeitet. Empfänger Ihrer Daten können im Rahmen gesetzlicher Pflichten und Mitteilungsbefugnisse Dritte oder von uns beauftragte Dienstleister sein. Allgemeine Informationen zur Datenverarbeitung und zu Ihren Rechten finden Sie unter aok.de/nw/datenschutzrechte. Verantwortlicher ist die AOK NordWest. Die Gesundheitskasse, Koppenhagener Str. 1, 44269 Dortmund. Den Stabsbereich Datenschutz der AOK NordWest erreichen Sie unter gleicher Adresse.

Das Kursprogramm

Inhalt

Gesund ernähren

Kurse vor Ort

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen	11
AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend	14
AOK-KochWorkstatt:	
• Achtsam süßen	15
• After Work	16
• An die Töpfe, fertig, los!	17
• Asiatisch kochen	18
• Bowls	19
• Bunte Kürbiswelt	20
• Gemüseküche im Winter	21
• Geschenke aus der Küche	22
• Orientalische Genüsse	23
• Schnelle Suppenküche	24
• Simple	25
• Superfood, Veggie & more	26
• Winterküche	27
AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah	28
Gesünder Süßen in der Weihnachtszeit?	29
Nahrungsergänzungsmittel:	
Sinnvoll oder überflüssig	30
Wenn weniger mehr ist:	
Zusatzstoffe in Lebensmitteln	31
Fit im Kopf: Essen und trinken für das Gehirn	32
Vitamin D-Mangel: Mythos oder Wahrheit?	33
Müssen Sportler anders essen?	34

AOK-liveonline

ein Weg zum neuen Körpergefühl	35
erfolgreiche Gewichtsreduktion	36
gesund und leicht abnehmen	37
mit Köpfchen zum Wunschgewicht	38

CyberFitness


• Diabetes-Prävention	39
• Erfolgreich abnehmen	40
• Ernährung & Vitalität	41

Gesund bewegen


Kurse vor Ort

AOK-Beckenbodenschule	43
Aquafitness	45
Easy Running	49
Faszien-Fit	50
Functional Training	52
Kraftworkout im Studio	55
Nordic Walking	59
Outdoor-Fitness	60
Pilates	62
RanRücken	64
Rückenpower	65
Sanftes Rückentraining	67


AOK-liveonline

der innere Schweinehund 2.0	69
 Fit im Homeoffice	70

CyberFitness

 • Kraft und Ausdauer	71
• Pilates	72
• Rückencoaching	73

Mein Gesundheitsmanager


 • Ganzkörperkräftigung	74
--	----



Gesund entspannen

Kurse vor Ort


Achtsamkeitstraining (MBSR)	77
Autogenes Training	78
Lebe Balance	79
Progressive Muskelentspannung	81
Qi Gong	82
Tai Chi	84
Yogazeit	85

AOK-liveonline

Achtsamkeit	87
Achtsamkeit & Balance	88
 aktive Entspannung mit autogenem Training	89
bin ich gut genug?	90
Doping im Alltag	91

gelassen & locker	92
 good vibes – mehr Lebensfreude	93
durch positive Psychologie	94
gut im Feierabend ankommen	95
positiver Umgang mit Stress	96
 Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke	97
schlaf gut!	97

CyberFitness

• PMR – mentale Balance	98
• Power durch Pause	99
• Yoga für Einsteiger	100
 • Yoga intensiv	101
Stress im Griff	101

Gesund rauchfrei

AOK-liveonline

rauchfrei in 3 Schritten	103
--------------------------	-----

CyberFitness

 • Endlich Nichtraucher	104
--	-----

Gesund erleben

Fit mit Hula-Hoop	107
Stand up Paddling	109
Workshop „Achtsamkeit“	112
Workshop „Achtsamkeit in der Natur“	113

Gesund plus

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit	115
Betriebliche Gesundheitsförderung	117
Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen	118

Anmeldung

Online	aok.de/nw/kurse
Telefonisch	5



Gesund ernähren

Mit einer ausgewogenen, vollwertigen und individuell abgestimmten Ernährung geben Sie Ihrem Körper, was er braucht. Und davon profitieren Sie Ihr ganzes Leben. Überzeugen Sie sich in unseren Kursen davon, wie lecker eine gesunde Ernährung sein kann.

AOK-Aktiv abnehmen! Bewusst essen

Mit gutem Gewissen genussvoll essen und dabei abnehmen. Dieses Programm weckt Lust auf eine gesunde Lebensweise mit ausgewogener Ernährung und Zunahme der Alltagsbewegungen. Durch Änderung der Essgewohnheiten werfen Sie alten Ballast von Bord. Sie erreichen Ihr Wohlfühlgewicht und werden Stück für Stück mobiler. Das Programm ist für Personen mit leichtem bis mittlerem Übergewicht geeignet (BMI zwischen 25 bis 35).

Kurs-Nr: 210667
Beginn: 24.08.2022
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 210665
Beginn: 04.10.2022
Ort: DRK-Ortsverein
Lübecker Straße 17,
23843 Bad Oldesloe
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Maike Menzel
Kursgebühr: 155,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Aktiv abnehmen. Fortsetzung von Seite 11

Kurs-Nr: 209957
Beginn: 25.08.2022
Ort: Gemeinschaftsschule
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 155,00 EUR*
kann auch online stattfinden

Kurs-Nr: 209898
Beginn: 21.09.2022
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Antonia Kuhlmann
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 210657
Beginn: 01.09.2022
Ort: AWO Geesthacht e.V.
Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 209899
Beginn: 21.09.2022
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
Marschweg 16 - 20,
24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 210857
Beginn: 31.08.2022
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 210668
Beginn: 22.08.2022
Ort: Jochim-Polleyn-Haus
Jochim-Polleyn-Platz 9, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 210941
Beginn: 05.09.2022
Ort: Kursort noch nicht bekannt
22846 Norderstedt
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Tanja Reese
Kursgebühr: 155,00 EUR*

Kurs-Nr: 209897
Beginn: 22.09.2022
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:30 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten Theorie
1 praktische Einheit
Kursleitung: Antonia Kuhlmann
Kursgebühr: 155,00 EUR*

AOK-Gesund essen und genießen nach Feierabend

Eine gesunde Ernährung und mehr Bewegung helfen, den Anforderungen des Berufsalltags besser Stand halten zu können. In diesem Kurs erfahren Sie, wie Sie durch gute Planung, richtiges Einkaufen und clevere Vorratshaltung auch bei wenig Zeit nach Feierabend leckere und gesunde Gerichte auf den Tisch bringen können. Es werden fettarme Garmethoden und Alternativen für den Konzentrationskiller Zucker vorgestellt. Gemeinsam werden Rezepte ausprobiert, die einfach und schnell zubereitet sind. So finden Sie Zeit, Ihren Feierabend z. B. mit mehr Bewegung zu genießen.

Kurs-Nr: 209959
Beginn: 06.09.2022
Ort: Gemeinschaftsschule
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209901
Beginn: 10.11.2022
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
Marschweg 16 - 20,
24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209900
Beginn: 03.11.2022
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-Kochwerkstatt - Achtsam süßen

Gegen Zucker in Maßen ist nichts einzuwenden, Zucker in Massen kann jedoch zum Problem werden. Daher probieren wir unter dem Motto „Achtsam süßen“ leckere Speisen und Getränke aus, die auch mit weniger Zucker prima schmecken. Mitmachen - es lohnt sich, neue Geschmackserlebnisse erwarten Sie!

Kurs-Nr: 209958
Beginn: 23.08.2022
Ort: Gemeinschaftsschule
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - After Work

Schnelle Küche für Berufstätige! Beginnen Sie den Feierabend mit der Zubereitung einfacher, leckerer Gerichte. In der AOK-KochWerkstatt vermitteln wir Ihnen, neben hilfreichen Tipps und Infos, Spaß bei der Zubereitung und beim anschließenden gemeinsamen Genießen. Und ganz nebenbei lernen Sie viel über eine ausgewogene Ernährung für Berufstätige.

Kurs-Nr: 211018
Beginn: 25.10.2022
Ort: Lehrküche der Friedrich-Ebert-Schule
Lohmühlenweg 34, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - An die Töpfe, fertig, los!

Ob Verpflegung im Homeoffice oder gesunde Ernährung für die Familie - selbst kochen ist wieder in. Wichtig sind eine gute Planung und Organisation. Mit ein paar Tipps, frischen Zutaten und alltagstauglichen Rezepten lässt sich schnell ein leckeres Essen auf den Tisch bringen. Die AOK-KochWerkstatt liefert die Ideen für kreative und leckere Küchen-Basics.

Kurs-Nr: 210674
Beginn: 27.10.2022
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209960
Beginn: 04.10.2022
Ort: Gemeinschaftsschule
Seminarweg 5, **23795 Bad Segeberg**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Martina Rüther
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - Asiatisch kochen

Asiatisch kochen ist leicht und gesund. Im Fokus steht eine bunte Gemüsevielfalt, kombiniert mit frischen Kräutern und Gewürzen - abgestimmt auf das saisonale Angebot. Hinzu kommen häufig noch frischer Fisch, aber auch fettarmes Fleisch oder alternativ Tofu. Erleben Sie in unserer KochWorkstatt Kokosmilch, Kurkuma, Ingwer, Koriander und Chili - von mild bis scharf würzig ist für jeden etwas dabei.

Kurs-Nr: 209906
Beginn: 22.11.2022
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, 25335 Elmshorn
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*



AOK-KochWorkstatt - Bowls

Gesundes Glück aus einer Schüssel. Bunt und schnell zubereitet - eine „Bowl“ lässt sich mit vielen leckeren Zutaten füllen. Das Besondere daran ist, dass sich alle Geschmacksvarianten zu einem abgerundeten Genusserlebnis ergänzen. Knackige Gemüsestreifen, saisonal Fruchtiges und pikante Toppings - Tipps zur gesunden Kombination gibt es in der AOK-KochWorkstatt!

Kurs-Nr: 209905
Beginn: 25.10.2022
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, 25335 Elmshorn
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - Bunte Kürbiswelt

Der Kürbis hat die Küche inzwischen längst erobert, denn er lässt sich sehr vielfältig einsetzen. Ob als Suppe, gebacken, gegrillt oder als Chutney verarbeitet, ist der Kreativität keine Grenze gesetzt. Fest steht, dass der Kürbis als beliebtes Gemüse gesund und bekömmlich ist.

Kurs-Nr: 209909
Beginn: **04.10.2022**
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209910
Beginn: **27.10.2022**
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
Marschweg 16 - 20,
24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - Gemüseküche im Winter

Kohl, Lauch, Hülsenfrüchte, Kürbis & Co. liefern wertvolle Inhaltsstoffe und sind im Winter frisch und preiswert im Angebot. Wir liefern Ihnen attraktive und zeitgemäße Rezepte dazu. So sorgen Sie für Ihr Wohlbefinden und stärken Ihre Abwehrkräfte. Neben der Theorie erleben Sie viel Spaß beim Kochen und gemeinsamen Essen.

Kurs-Nr: 211019
Beginn: **08.11.2022**
Ort: Lehrküche der Friedrich-Ebert-Schule
Lohmühlenweg 34, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Kerstin Buschmann
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - Geschenke aus der Küche

Zu wenig Zeit, zu wenig Muße und zu wenig Ideen, so lauten oft die Argumente, ein oftmals wenig individuelles Geschenk zu kaufen. Umso größer ist die Freude, wenn jemand seine Lieben mit einem selbst gemachten Geschenk aus der Küche überrascht. Die Palette reicht von Süßem wie Pralinen und Marmeladen über pikant eingelegtes Obst und Gemüse bis hin zu aromatisierten Ölen und herzhaften Chutneys. Lassen Sie sich selbst überraschen!

Kurs-Nr: 209904
Beginn: **01.12.2022**
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - Orientalische Genüsse

Lassen Sie sich vom Zauber des Orients einfangen. Die Gastfreundschaft und Geselligkeit sind im orientalischen Alltagsleben fest verwurzelt. Ein altes Sprichwort sagt: „Wähle deinen Freund nach dem Geschmack seines Essens“.

Kurs-Nr: 210672
Beginn: **15.11.2022**
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Schnelle Suppenküche

Sie fragen sich, was Sie kochen sollen? Wie wär's mit einer leckeren Suppe, die Sie schnell und ohne großen Aufwand zubereiten können? Neue Suppenideen und praktische Anregungen erhalten Sie in der AOK-KochWerkstatt.

Kurs-Nr: 209907
Beginn: 29.11.2022
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209912
Beginn: 01.12.2022
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
Marschweg 16 - 20,
24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWerkstatt - Simple

Kleiner Aufwand - großer Geschmack

Eine KochWerkstatt für diejenigen, die nicht stundenlang in der Küche stehen und dennoch Fantastisches zaubern möchten. Alltägliches in etwas Besonderes verwandeln.

Kurs-Nr: 209908
Beginn: 15.11.2022
Ort: Boje-C.-Steffen-Gemeinschaftsschule
Koppeldamm 50, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Ulrich Schröder
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209911
Beginn: 03.11.2022
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
Marschweg 16 - 20,
24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 211143
Beginn: 09.11.2022
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - Superfood, Veggie & more

Neue Kochrezepte - ganz aktuell - mit heimischen "Superfood"-Lebensmitteln. Blumenkohl-Curry, Veggie-Weißkohl oder Grünkohl ganz ohne Speck - die AOK-KochWorkstatt mit frischen Ideen auch für eine fleischlose moderne Küche!

Kurs-Nr: 211144
Beginn: 12.09.2022
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-KochWorkstatt - Winterküche

Wie schmeckt eigentlich der Winter? Gesund durch die kalte Jahreszeit zu kommen mit neuen Lieblingsrezepten ist das Thema der KochWorkstatt. Heiße und würzige Wintergetränke, wärmende Suppen, Winternacks mit Zutaten der Saison sorgen für kulinarische Genüsse im Winter.

Kurs-Nr: 211145
Beginn: 14.11.2022
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Susanne Wernau
Kursgebühr: 64,00 EUR*

AOK-Superfood - exotisch bis heimatnah

Matcha, Chia, Goji - immer mehr exotische Namen begegnen uns im Supermarktregal und versprechen, uns gesund und fit zu halten. Doch was ist sinnvoll und schmeckt? Was brauchen wir wirklich? Wie sieht eine ausgewogene Ernährung tatsächlich aus? Finden Sie es heraus im Kurs und entdecken Sie, welche nährstoffreichen Zutaten Ihren Speiseplan bereichern könnten. Die passenden Rezepte probieren wir gleich aus. Vielfältig bunt und lecker.

Kurs-Nr: 210663
Beginn: 20.09.2022
Ort: AOK-Kundencenter
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Andrea Knackstedt
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 210664
Beginn: 21.09.2022
Ort: AWO Geesthacht e.V.
Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209903
Beginn: 29.09.2022
Ort: Gemeinschaftsschule am Marschweg
Marschweg 16 - 20,
24568 Kaltenkirchen
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Birgit Janßen
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 210662
Beginn: 30.08.2022
Ort: Jochim-Polleyn-Haus
Jochim-Polleyn-Platz 9, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 209902
Beginn: 29.09.2022
Ort: AOK-Kundencenter
Hindenburgdamm 60, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 2-mal 180 Minuten
Kursleitung: Cornelia Krüß
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Gesünder Süßen in der Weihnachtszeit?

Wir essen zu viel Süßes - ganz besonders in der Weihnachtszeit. Für viele ist Weihnachten deshalb verbunden mit der Sorge vor einer Gewichtszunahme. Was für Möglichkeiten gibt es, Zucker einzusparen und trotzdem mit Genuss zu essen und zu naschen? Wir erkunden den versteckten Zuckergehalt in Fertigprodukten, lernen alternative Süßungsmittel kennen und Tricks, den Süßverzehr ohne Verzicht auf Genuss zu verringern - nicht nur in der Weihnachtszeit!

Kurs-Nr: 210659
Beginn: 24.11.2022
Ort: AWO Geesthacht e.V.
Markt 26, **21502 Geesthacht**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Kurs-Nr: 210658
Beginn: 21.11.2022
Ort: Jochim-Polleyn-Haus
Jochim-Polleyn-Platz 9, 23879 Mölln
Tag, Uhrzeit: Montag, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 64,00 EUR*

Nahrungsergänzungsmittel: Sinnvoll oder überflüssig

Vortrag

Viele Menschen erhoffen sich von Vitamin- und Mineralstofftabletten sowie anderen Nahrungsergänzungsmitteln Schutz vor Krankheiten und eine bessere Leistungsfähigkeit. Für wen sind diese Präparate sinnvoll? Gibt es Risiken und Nebenwirkungen? Kann man seinen täglichen Nährstoffbedarf auch in Belastungssituationen nur mit Lebensmitteln decken? Nahrungsergänzungsmittel auf dem Prüfstand!

Kurs-Nr: 210661
Beginn: 14.09.2022
Ort: AWO Geesthacht e.V.
Markt 26, 21502 Geesthacht
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Wenn weniger mehr ist: Zusatzstoffe in Lebensmitteln

Vortrag

Vielen Menschen ist die Zubereitung schneller Mahlzeiten aus Grundnahrungsmitteln nicht mehr vertraut. Aus Zeitmangel wird schnell auf Fertigprodukte aus dem Supermarkt und Fastfood zurück gegriffen. Damit werden -häufig unbewusst - zahlreiche Zusatzstoffe, wie Süßungsmittel, Verdickungsmittel, Emulgatoren uvm mit gegessen. Was verbirgt sich hinter diesen Stoffen und welche Auswirkungen haben sie im Körper? Wie können wir die Aufnahme von Zusatzstoffen verringern?

Kurs-Nr: 210660
Beginn: 20.09.2022
Ort: Jochim-Polleyn-Haus
Jochim-Polleyn-Platz 9, 23879 Mölln
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Fit im Kopf: Essen und trinken für das Gehirn

Online-Vortrag

Aktivität, Kreativität, Konzentration und Gedächtnis können durch Essen und Trinken gesteigert werden. Wie die Lebensmittel auf unsere geistige Gesundheit wirken und was man vorbeugend gegen Demenz und Parkinson tun kann ist Thema dieses Online-Vortrages.

So einfach geht es:

Bei diesem Online-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

Kurs-Nr: 210671
Beginn: 25.08.2022
Ort: Online-Vortrag
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Vitamin D-Mangel: Mythos oder Wahrheit?

Online-Vortrag

In jedem Winter und auch im Zusammenhang mit der Corona-Pandemie taucht Vitamin D verstärkt in den Medien auf. Wie wichtig ist Vitamin D? Wie kann der Tagesbedarf gedeckt werden? Ist zu viel Vitamin D schädlich? Woran erkennt man einen Mangel? Viele Fragen rund um das „Sonnenvitamin“ werden in diesem Vortrag beantwortet.

So einfach geht es:

Bei diesem Online-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

Kurs-Nr: 210670
Beginn: 31.08.2022
Ort: Online-Vortrag
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Renate Frank
Kursgebühr: 48,00 EUR*

Müssen Sportler anders essen?

Online-Vortrag

Mit einer gesunden und ausgewogenen Ernährung können Sie sportlich viel erreichen. Allerdings ist es gar nicht so einfach, sich an der Vielzahl der Ernährungsempfehlungen zu orientieren. Wie eine optimale Sporternährung aussehen kann, erfahren Sie in unserem Online-Vortrag.

So einfach geht es:

Bei diesem Online-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause per Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Einwahl-Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen mit dem Computer oder Tablet über ein Headset, alternativ per Lautsprecher, an unserem Online-Vortrag teil.

Kurs-Nr: 211146
Beginn: 21.09.2022
Ort: Online-Vortrag
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 18:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Silke Hölzer
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: ein Weg zum neuen Körpergefühl

In allen Medien und sozialen Netzwerken finden sich Diättipps in großer Vielfalt und dazu auch die passenden Schönheitsideale. Doch was ist eigentlich eine gute und gesunde Figur und wie erreicht man diese? Klar ist, dass ein ausgewogener Mix aus gesunder Ernährung und ausreichend Bewegung sehr wichtig ist. Aber welche Rolle spielt hierbei eigentlich die Psyche? In diesem liveonline-Vortrag geht es darum, wie Sie Essen ganz ohne schlechtes Gewissen genießen können und was dieser Genuss mit uns macht. Hierzu gehört auch, sensibel gegenüber unserem eigenen Hungergefühl zu werden, um dadurch Frustessen wegen Stress, Ärger, Schuldgefühlen und Ängsten zu erkennen und zu vermeiden. Anhand von praktischen Übungen lernen Sie, wie Sie die Kontrolle über Ihr Essverhalten zurückerhalten und ein neues besseres Körpergefühl gewinnen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209714
Beginn: 10.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: erfolgreiche Gewichtsreduktion

Der Weg zum Wunschgewicht gestaltet sich für viele schwierig, vor allem der langfristige Erfolg bleibt oft aus. In diesem liveonline-Vortrag werden Ihnen aktuelle psychologische Erkenntnisse für einen neuen und vielversprechenden Weg zum persönlichen Wunschgewicht vorgestellt.

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209697
Beginn: 07.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Mittwoch, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: gesund und leicht abnehmen

Starten Sie jetzt in ein leichteres Leben: In diesem neuen liveonline-Kurs lernen Sie, Ihr Ernährungs- und Bewegungsverhalten schrittweise zu verändern und erreichen so Ihr Idealgewicht. Eine Diätassistentin/ Ernährungswissenschaftlerin vermittelt Ihnen die Grundlagen der vollwertigen Ernährung. Außerdem erfahren Sie, wie hoch Ihr Bedarf an Energie und Nährstoffen ist. Wertvolle Tipps für eine effektive und regelmäßige Bewegung runden dieses Angebot ab. Finden Sie mit uns Ihren eigenen Weg zum Wunschgewicht und leben Sie diesen erfolgreich im Alltag weiter.

Der Kurs richtet sich an Menschen mit einem BMI von 25 bis 35. Bei einem BMI von 30 bis 35 sollte die Teilnahme nach ärztlicher Rücksprache erfolgen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209698
Beginn: 06.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR *

Kurs-Nr: 209699
Beginn: 02.11.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 336,00 EUR*

AOK-liveonline: mit Köpfchen zum Wunschgewicht

Erfahren Sie mit psychologischem Know-how, wie Sie gut gelaunt und mit Köpfchen Ihr Wunschgewicht erreichen und halten können. Außerdem vermitteln wir Ihnen professionelle Strategien, um Stress, Ärger, Schuldgefühle und Ängste zu überwinden. So vermeiden Sie Frust-Essen und gewinnen die Kontrolle über Ihr Ernährungsverhalten zurück.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209700
Beginn: 21.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 209701
Beginn: 18.010.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: Diabetes-Prävention

In diesem Onlinekurs erfahren Sie alles Wichtige zum Thema Diabetes. Hier gibt es Einblicke und Aufklärung für alle, die bereits durch Symptome, Zuckertest oder Gene zu einer Risikogruppe gehören. Diabetes, nein danke!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberpraevention.de/aok-nordwest/diabetespraevention

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberFitness: Erfolgreich abnehmen

Wir nehmen Sie an die Hand, versorgen Sie mit allen wichtigen Infos rund ums Thema Ernährung und zeigen Ihnen, dass gesundes und nachhaltiges Abnehmen nichts mit Verzicht zu tun hat. Unser Versprechen: Auf wissenschaftlicher Fundierung kommen Sie Ihrem Zielgewicht näher und lernen alles Wichtige über ein gesundes Leben – bequem von zuhause oder unterwegs.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/erfolgreich-abnehmen

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberFitness: Ernährung & Vitalität

Ernährungsumstellung leicht gemacht! Durch unseren Onlinekurs lernen Sie alles über gesunde und ausgewogene Ernährung. Ihr Ernährungscoach steht Ihnen mit wertvollen Tipps zum Thema gesundem Essen und leckeren Rezepten zur Seite. So fühlen Sie sich vitaler und leistungsfähiger und verlieren dabei noch ein paar überflüssige Pfunde.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/ernaehrung-und-vitalitaet

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	9-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs / Michaela Kienz
Kursgebühr:	99,00 EUR*



Gesund bewegen

Ihre AOK NordWest hilft Ihnen dabei, mit Spaß aktiv, gesund und fit zu bleiben. Erleben Sie in unseren qualitätsgesicherten und bewährten Gesundheitskursen, wie sportliche Aktivitäten Ihr Wohlbefinden verbessern – und wie leicht der Einstieg in regelmäßige Bewegung ist.

AOK- Beckenbodenschule

Krafttraining für den Beckenboden

Der Kurs richtet sich an gesunde Menschen ohne behandlungsbedürftige Vorerkrankungen mit dem Ziel der Prävention bzw. Reduzierung von beckenbodenspezifischen Risikofaktoren. So kann Beckenbodenproblemen (z. B. Harninkontinenz) nachhaltig und effektiv vorgebeugt werden. Damit nicht etwa beim Husten und Niesen „Unschönes“ passiert, muss der Beckenboden gekräftigt werden. Wahrnehmungsschulung, Atmung und Entspannung, funktionelle Bewegungsübungen und beckenbodenschonendes und rückenfreundliches Verhalten im Alltag sind Inhalte dieses Kurses.

Es werden praktische Übungen für ein verbessertes Bewegungsverhalten gezeigt und es gibt viele praktische Tipps.

Kurs-Nr: 210783
Beginn: 23.08.2022
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 10:10 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Corinna Werschke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 210726
Beginn: 28.09.2022
Ort: A.K.tiv Therapiezentrum Eutin
Ohmstraße 6, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Kerstin Schwarz
Kursgebühr: 112,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 210785
Beginn: 14.09.2022
Ort: Bewegungszentrum Norderstedt
 Ulzburger Straße 363 a ,
22846 Norderstedt

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yasmin Kiesow
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 210786
Beginn: 29.09.2022
Ort: Bewegungszentrum Norderstedt
 Ulzburger Straße 363 a ,
22846 Norderstedt

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ann-Kathrin Foß
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 210787
Beginn: 01.11.2022
Ort: Studio BodyBalance
 Buchenstraße 11 a, **25421 Pinneberg**

Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Michaela Mettler-Holnick
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Aquafitness

Aquafitness ist der ultimative Kick für alle die gern im Wasser Ihre Fitness trainieren wollen: Der weiche und doch effektive Widerstand, den Wasser unserem Körper entgegensetzt, macht das Training wirksam und ist dabei besonders gelenkschonend. Sehr gut ist der Effekt auch für das Herz-Kreislauf-System. Neben vielen abwechslungsreichen Übungen gibt es eine Reihe praktischer Tipps, wie Sie auch außerhalb des Pools in Form bleiben.

Kurs-Nr: 211147
Beginn: 07.09.2022
Ort: badlantic Freizeitbad
 Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Röhrs
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211148
Beginn: 07.09.2022
Ort: badlantic Freizeitbad
 Reeshoop 60, **22926 Ahrensburg**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Daniela Röhrs
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211141
Beginn: 15.10.2022
Ort: Travebad
 Konrad-Adenauer-Ring 1,
23843 Bad Oldesloe

Tag, Uhrzeit: samstags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jana Meyer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 210717
Beginn: **22.08.2022**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jennifer Denzer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 210722 210723
Beginn: **22.08.2022** **24.10.2022**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jennifer Denzer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 210719
Beginn: **24.10.2022**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
 Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Jennifer Denzer
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 210772
Beginn: **24.08.2022**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR*
 Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 30,30 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 210773
Beginn: **24.08.2022**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 30,30 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 210774
Beginn: **02.11.2022**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:45 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 30,30 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 210775
Beginn: **02.11.2022**
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Raoul Rothe
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Der Eintritt in die Therme muss selbst getragen werden. Dafür ist der Kauf einer 8er-Karte im Wert von 30,30 Euro für 8 x 75 Min verbindlich.

Kurs-Nr: 211139
Beginn: 29.10.2022
Ort: Möllner Welle
Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 10:30 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 211140
Beginn: 29.10.2022
Ort: Möllner Welle
Am Kurgarten 8, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: samstags, 11:15 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Kurs-Nr: 210725
Beginn: 03.11.2022
Ort: Ostsee-Therme-Scharbeutz
Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 45 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 90,00 EUR*

Easy Running

Dieser Kurs richtet sich an all diejenigen, die mit dem Laufen beginnen und auf diese Weise ihr Herz-Kreislaufsystem im Schwung bringen möchten. Sie werden behutsam an ausdauerndes Laufen herangeführt. Sie erleben, dass Joggen jede Menge Spaß macht und dass Sie im Kursverlauf immer längere Strecken ohne große Anstrengung durchgängig laufen können. Neben dem Ausdauertraining lernen Sie auch Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung kennen.

Kurs-Nr: 210762
Beginn: 31.08.2022
Ort: Stadion Buniamshof
Wallstraße 36, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebesehl
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Faszien-Fit

Mit Faszientraining zu mehr Beweglichkeit

Das Training der Faszien ist effektiv und schonend. Die regelmäßige Faszienarbeit sorgt nicht nur für mehr Beweglichkeit und Ausdauer, sondern vermindert auch Schmerzen des Bewegungsapparats und aktiviert das Immunsystem. Der Sport, der quasi unter die Haut geht, erreicht somit die eher passiven Strukturen. Faszien sind keine neue Erfindung, sondern immer schon Teil des Körpers. Nur die Bedeutung des Bindegewebes ist nun bekannter. Wie Sie die Faszien trainieren können und was das bewirkt, lernen Sie in unseren speziellen Gesundheitskursen.

Kurs-Nr: 211097
Beginn: 30.09.2022
Ort: Reha Aktiv
Käthe-Kollwitz-Straße 7,
23843 Bad Oldesloe

Tag, Uhrzeit: freitags, 15:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 210728
Beginn: 14.09.2022
Ort: Praxis für ganzheitliche Therapie
Elisabethstraße 5, **23701 Eutin**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 211202
Beginn: 23.09.2022
Ort: FOKKO Gesundheitszentrum Lübeck
Kronsfordter Allee 126 a, **23560 Lübeck**

Tag, Uhrzeit: freitags, 17:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 210780
Beginn: 14.09.2022
Ort: Bewegungszentrum Norderstedt
Ulzburger Straße 363 a ,
22846 Norderstedt

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Isabell Janke
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 210778
Beginn: 10.10.2022
Ort: VfL Pinneberg e.V.
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**

Tag, Uhrzeit: montags, 14:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katrin Lorenzen
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Kurs-Nr: 210730
Beginn: 15.09.2022
Ort: Vita Spa in der
Ostsee-Therme-Scharbeutz
Strandallee 143, **23683 Scharbeutz**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 15:30 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
Kursgebühr: 112,00 EUR*

Functional Training

Functional Training ist kluges Muskeltraining und bringt Sie mit herausfordernden Übungen richtig ins Schwitzen. Der Trend ist, wieder unabhängig von schweren Geräten, teilweise mit kleinen Zusatzgeräten zu trainieren. Erlernte Übungen können unkompliziert und abseits von den üblichen Kraftgeräten fast überall ausgeführt werden.

Lernen Sie Ihren Körper auf eine neue Weise kennen! Zusätzlich ist der Spaß in der Gruppe garantiert. Grundfitness ist hier eine Voraussetzung!

Kurs-Nr: 211002
Beginn: **24.10.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: montags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Stefanie Siemers
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 211000
Beginn: **24.10.2022**
Ort: TENRI Fitnessclub
Gorch-Fock-Straße 15,
23795 Bad Segeberg

Tag, Uhrzeit: montags, 14:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 211177
Beginn: **06.10.2022**
Ort: SVHU Sportland
Olivastraße 2,
24558 Henstedt-Ulzburg

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Silke Flath
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 210791
Beginn: **22.08.2022**
Ort: Rehafit
Hamburger Straße 79,
24568 Kaltenkirchen

Tag, Uhrzeit: montags, 20:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Yvonne Scholz
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 211182
Beginn: **26.10.2022**
Ort: Fit in Form Travemünde
Nordmeerstraße 94-97,
23570 Lübeck-Travemünde

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Renate Goyk-Swaneveld
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 210767
Beginn: **27.10.2022**
Ort: Therapiezentrum Malente
Bahnhofstraße 11, **23714 Malente**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Jessica Milahn-Heinius
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 210789
Beginn: **07.09.2022**
Ort: Physiotherapie Norderstedt - Die
Bewegungsexperten
Segeberger Chaussee 36,
22850 Norderstedt

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Holger Scheb
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 211157
Beginn: **Die genauen Daten finden Sie im Sommer unter aok.de/nw/kurse**
Ort: Aktiv & Vital Plön GbR
Ölmühlenallee 3, **24306 Plön**
Tag, Uhrzeit: Wird noch bekannt gegeben.
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Lasse Böck
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kurs-Nr: 211197
Beginn: **27.09.2022**
Ort: Yoga-SR
Rehnaer Weg 2-4, **23909 Ratzeburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annika Ziock
Kursgebühr: 96,00 EUR*

Kraftworkout im Studio

Wenn Sie Lust auf ein echtes Kraftworkout mit und ohne Gerät in einem Fitnessstudio in Ihrer Nähe haben, dann sind Sie bei diesem Kurs genau richtig. In 10 Wochen geht es rund um das Thema Muskelaufbau, Tipps zu Bewegungsmöglichkeiten im Alltag und echte Fitness. Trainieren Sie in der Gruppe und doch ganz individuell! Auch ein sehr effektives Trainingsprogramm für zu Hause ist Bestandteil dieses neuen Kurskonzepts.

Kurs-Nr: 210997
Beginn: **28.09.2022**
Ort: PARADOR Ahrensburg GmbH
Kornkamp 46 d, **22926 Ahrensburg**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 16:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Katrin Langen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210999
Beginn: **07.09.2022**
Ort: Bodymed Sport- und Gesundheitsstudio
Stecknitztal 32, **23811 Alt-Mölln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kathrin Johannßen
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210745
Beginn: **05.09.2022**
Ort: Asklepios Gesundheitszentrum
Am Kurpark 3, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bennet Kühl
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210766
Beginn: 06.09.2022
Ort: Physio Aktiv SportsClub
 Lübecker Straße 73,
23611 Bad Schwartau

Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maria Unglaub
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210761
Beginn: 05.10.2022
Ort: Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Daniela Memmi
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210998
Beginn: 15.09.2022
Ort: SRS Sport- und RückenSchule
 Biedenkamp 3 f, **21509 Glinde**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Danijela Baldauf
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210758
Beginn: 01.09.2022
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lydia Micklich
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210757
Beginn: 10.11.2022
Ort: HolstenTherme Kaltenkirchen
 Norderstraße 8, **24568 Kaltenkirchen**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Lydia Micklich
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210749
Beginn: 14.10.2022
Ort: Fit in Form
 Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**

Tag, Uhrzeit: freitags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210802
Beginn: 13.09.2022
Ort: BODYBALANCE TRAVEMÜNDE
 Godewind 5,
23570 Lübeck-Travemünde

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Fabian Jungenkrüger
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210759
Beginn: 30.08.2022
Ort: Physiotherapie Norderstedt - Die
 Bewegungsexperten
 Segeberger Chaussee 36,
22850 Norderstedt

Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Elvan Salja
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210760
Beginn: 29.08.2022
Ort: VfL Pinneberg e.V.
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Annika Gebhard
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Kurs-Nr: 210801
Beginn: 27.09.2022
Ort: Regio-Rehazentrum Pinneberg
Fahltskamp 74, **25421 Pinneberg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Monika Schulz
Kursgebühr: 145,00 EUR*

Nordic Walking

In diesem Kurs erlernen Sie das Nordic Walking - eine ebenso sanfte wie effektive Form des Ausdauertrainings. Das Besondere dabei ist der Einsatz von Nordic Walking-Stöcken, die die Bewegung wirkungsvoll unterstützen und den ganzen Körper trainieren. Ergänzt wird das Nordic Walking durch gezielte Kräftigungs- und Dehnübungen, einfache Übungen zur Entspannung und viele praktische Tipps für regelmäßige Bewegung im Alltag. Die Nordic Walking-Stöcke stellen wir Ihnen im Kurs leihweise zur Verfügung. Also, worauf warten Sie noch? Kommen Sie Schritt für Schritt in Form!

Kurs-Nr: 210748
Beginn: 22.08.2022
Ort: "Die PhysioEcke"
Moislinger Allee 61 f, **23558 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 17:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Ulrike Honnens
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Kurs-Nr: 210837
Beginn: 01.09.2022
Ort: Treffpunkt: Parkplatz Krützen (am Eingang zum Wildpark)
Sebastian-Kneipp Straße,
23714 Malente
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Jessica Milahn-Heinius
Kursgebühr: 113,00 EUR*

Outdoor-Fitness

Krafttraining im Freien

Raus aus den vier Wänden, rein in die Natur: Mit Spaß an der frischen Luft verbessern Sie Ihre Fitness. Bei Outdoor-Fitness werden Parkbänke und Klettergerüste zu Trainingsgeräten. Sie kräftigen Ihren Körper mit dem eigenen Körpergewicht. Ausdauer- und Entspannungsübungen ergänzen dieses abwechslungsreiche Training. Das ist genau das Richtige für alle, die ihre Fitness verbessern wollen, aber keine Lust auf ein Studio haben. Also, schnell anmelden und ab nach draußen!

Kurs-Nr: 210747
Beginn: 23.08.2022
Ort: Bürgerpark, Treffpunkt: Edeka-Parkplatz
Eutiner Ring 14, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 7-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 210763
Beginn: 22.08.2022
Ort: Vie Vitale
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Daniela Memmi
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 210764
Beginn: 26.08.2022
Ort: EMTV
Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: freitags, 11:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Ulrike Neuhausen
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 210746
Beginn: 24.08.2022
Ort: Treffpunkt: Glitzerbrücke
Falkenstraße/ An der Falkenwiese,
23564 Lübeck

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 7-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 77,00 EUR*

Kurs-Nr: 211162
Beginn: 24.08.2022
Ort: Treffpunkt: an der Kanalbrücke
Stecknitzstraße/ Geniner Dorfstraße,
23560 Lübeck

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:00 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 77,00 EUR*



Pilates

Pilates ist ein ganzheitliches Körpertraining für Jung und Alt. Das sanfte Workout auf der Matte kombiniert Atemtechnik, Kraftübungen, Koordination und Stretching in harmonisch fließenden Bewegungen. Die bewusst langsame Ausführung der Übungen bewirkt ein hohes Maß an mentaler Entspannung und setzt neue Energien frei. So korrigieren Sie Fehlhaltungen und beugen Rückenschmerzen wirkungsvoll vor.

Kurs-Nr:	211092
Beginn:	24.10.2022
Ort:	AOK-Gesundheitszentrum Hamburger Straße 24 - 28, 22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit:	montags, 18:45 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Stefanie Siemers
Kursgebühr:	112,00 EUR*
Kurs-Nr:	210733
Beginn:	06.09.2022
Ort:	Starck und Mack, Physiotherapie - Kurse - Training Bäckerstraße 9, 23564 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 19:15 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Ramona Starck
Kursgebühr:	112,00 EUR*
Kurs-Nr:	210732
Beginn:	27.10.2022
Ort:	Tanzschule Dietz Fackenburger Allee 78a, 23554 Lübeck
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Caroline Barra
Kursgebühr:	112,00 EUR*

Kurs-Nr:	210776
Beginn:	06.09.2022
Ort:	Studio BodyBalance Buchenstraße 11 a, 25421 Pinneberg
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:15 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Michaela Mettler-Holnick
Kursgebühr:	112,00 EUR*

Kurs-Nr:	210777
Beginn:	29.09.2022
Ort:	Studio BodyBalance Buchenstraße 11 a, 25421 Pinneberg
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Michaela Mettler-Holnick
Kursgebühr:	112,00 EUR*

Kurs-Nr:	211158
Beginn:	Die genauen Daten finden Sie im Sommer unter aok.de/nw/kurse
Ort:	Aktiv & Vital Plön GbR Ölmühlenallee 3, 24306 Plön
Tag, Uhrzeit:	Wird noch bekannt gegeben.
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Ulla Böck
Kursgebühr:	112,00 EUR*

Kurs-Nr:	211093
Beginn:	01.09.2022
Ort:	MARE Wellness & Sport Söhren 47, 24232 Schönikirchen
Tag, Uhrzeit:	donnerstags, 17:30 Uhr
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Franziska Vosswinkel
Kursgebühr:	112,00 EUR*

RanRücken

Ein ganz neues Konzept gegen Rückenbeschwerden

Bei RanRücken handelt es sich um ein völlig neuartiges Konzept zur Vorbeugung von Rückenschmerzen. Sie trainieren in der Gruppe und doch individuell: Sie lernen 4 Grundübungen kennen, die in verschiedenen Schwierigkeitsstufen ausgeführt werden können. Das Herzstück dieses Programms ist jedoch, dass Sie unbedingt 2 x in der Woche selbstständig zu Hause üben. Jeder trainiert somit sehr effizient und es kann nur so gelingen das nächsthöhere Level zu erreichen.

Mehrere Sportuniversitäten haben dieses einmalige Mattenprogramm entwickelt und können schon jetzt bemerkenswerte Erfolge nachweisen. Über 12 Wochen lernen Sie Ihre Grenzen, aber auch Ihre Möglichkeiten kennen und der Spaß kommt bei diesem Kurs sicher nicht zu kurz!

Kurs-Nr: 211161
Beginn: 08.09.2022
Ort: VAMED Rehasentrum Lübeck GmbH
Konrad-Adenauer-Str. 4, **23558 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:45 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Annika Hilke
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Kurs-Nr: 211183
Beginn: 12.09.2022
Ort: Logo Fit
Wagrienring 33, **23730 Neustadt**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 12-mal 60 Minuten
Kursleitung: Heike Stöcker
Kursgebühr: 128,00 EUR*

Rückenpower

Möchten Sie effektives Training für Ihren Rücken kennenlernen? Dann sind Sie in diesem Kurs genau richtig. Mit Kleingeräten, dem eigenen Körpergewicht und durch sehr gezielte Übungen erreichen Sie auch die sogenannte tiefe Rückenmuskulatur. Gleichzeitig wird aber auch die gesamte Rumpfmuskulatur wie beim Coretraining stabilisiert und auftrainiert. Zu dem Kurs lernen Sie auch ein funktionelles und effektives Trainingsprogramm für zu Hause kennen.

Kurs-Nr: 210771
Beginn: 06.10.2022
Ort: Physiotherapie Friedenstraße
Friedenstraße 5, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Marvin Kühn
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211203
Beginn: 27.09.2022
Ort: CTC
Heiligen-Geist-Kamp 1 c,
23568 Lübeck
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:15 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Katharina Schuster
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211201
Beginn: 26.10.2022
Ort: BewegungsArt - Marie Louise John
Königstraße 25, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 09:00 Uhr
Dauer: 9-mal 60 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 211091
Beginn: **21.09.2022**
Ort: Physio Med
Wasserkrüger Weg 7, **23879 Mölln**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 12:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Bianca Trottnow
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 210769
Beginn: **05.09.2022**
Ort: Physiotherapie Norderstedt - Die
Bewegungsexperten
Segeberger Chaussee 36,
22850 Norderstedt

Tag, Uhrzeit: montags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Timo Pilwat
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 210768
Beginn: **25.08.2022**
Ort: VHS Tornesch
Tornescher Hof 2, **25436 Tornesch**

Tag, Uhrzeit: donnerstags, 10:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Noelle Baumann
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Kurs-Nr: 210770
Beginn: **05.09.2022**
Ort: Therapie Zentrum Wedel
Rosengarten 5, **22880 Wedel**

Tag, Uhrzeit: montags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Martina Jahn
Kursgebühr: 117,00 EUR*

Sanftes Rückentraining

Rückenschmerzen hat fast jeder irgendwann einmal. Das hängt häufig mit einem Mangel an Bewegung und körperlicher Aktivität sowie anhaltenden psychischen Belastungen zusammen. Unser „Sanftes Rückentraining“ zeigt Ihnen, wie Sie Rückenschmerzen gezielt vorbeugen und Ihr Wohlbefinden spürbar verbessern können. In Verbindung mit wichtigen Informationen zum Thema „Rücken“ werden insbesondere gezielte Übungen zur Kräftigung und Dehnung der Muskulatur sowie zur Entspannung und Stressbewältigung gezeigt. Zudem erhält jeder Kursteilnehmer ein individuelles Trainingsprogramm für zu Hause.

Kurs-Nr: 211137
Beginn: **21.09.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 18:30 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Kerstin Braunschweig-Becker
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 210765
Beginn: **26.10.2022**
Ort: Physio Aktiv SportsClub
Lübecker Straße 73,
23611 Bad Schwartau

Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:40 Uhr
Dauer: 9-mal 90 Minuten
Kursleitung: Wolfgang Riebeschl
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 210782
Beginn: 08.09.2022
Ort: Physiotherapie Norderstedt - Die Bewegungsexperten
Segeberger Chaussee 36,
22850 Norderstedt
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Maack
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 211022
Beginn: 07.09.2022
Ort: Karuna Life Force Yoga
Markt 17 - 18, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:15 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Sabine Heyden-Straub
Kursgebühr: 156,00 EUR*

Kurs-Nr: 211138
Beginn: 27.09.2022
Ort: MARE Wellness & Sport
Söhren 47, **24232 Schönkirchen**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 10-mal 90 Minuten
Kursleitung: Carolin Jahn
Kursgebühr: 156,00 EUR*

AOK-liveonline: der innere Schweinehund 2.0

Sie haben ein oder mehrere Gesundheitsziele? Sie wollen z. B. Ihre Ernährung ändern, mehr Sport treiben oder sich regelmäßig entspannen? Sie sind motiviert und wissen sogar, wie Sie Ihr Ziel erreichen können? Aber der innere Schweinehund macht Ihnen ständig einen Strich durch die Rechnung?

Dann sind Sie richtig in diesem Kurs: Sie lernen an 6 Kursabenden innovative psychologische Strategien kennen, mit denen Sie Ihre persönlichen Gesundheitsziele ganz konkret und vor allem dauerhaft erreichen können.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:
liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:
liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209702
Beginn: 21.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 209701
Beginn: 18.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

AOK-liveonline: Fit im Homeoffice

Durch die Corona-Pandemie gab es einen deutlichen Zuwachs von Homeoffices. Wir wollen Ihnen in diesem Kurs zeigen, wie Sie im Homeoffice fit und gesund bleiben. Mit ganz konkreten und leicht im Alltag umsetzbaren Strategien in den Bereichen Ernährung, Bewegung und Entspannung wird Ihre Gesundheit nachhaltig gefördert.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209712
Beginn: 05.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 2-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 89,00 EUR*

CyberFitness: Kraft und Ausdauer

Unser Körper ist jeden Tag ganz unterschiedlichen Belastungen ausgesetzt – wir können ihm aber dabei helfen, jede Herausforderung zu meistern! In diesem Onlinekurs zeigen Ihnen Tom und Nicole, wie Sie Ihre Kraft und Ausdauer steigern können, um Ihren Alltag fit, vital und energiereich zu bewältigen. Das ideale Ganzkörpertraining für alle, die sich fit machen und körperlichen Beschwerden vorbeugen möchten!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:

cyberpraevention.de/aok-nordwest/kraft-und-ausdauer

Beginn: jederzeit (Online-Kurs)
Ort: 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer: 10-mal 60 Minuten
Kursleitung: Thomas Dederichs / Nicole Kühn
Kursgebühr: 99,00 EUR*

CyberFitness: Pilates

Pilates ist aktuell in aller Munde – lernen Sie es jetzt mit unserem Online-Kurs richtig kennen: Nicole erklärt Ihnen, auf welche Weise Pilates helfen kann, die Herausforderungen des Lebens zu meistern. Motivierende Übungen stärken Ihre Mitte, aktivieren Ihr Powerhouse und bringen Sie in Form. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/pilates

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 65 Minuten
Kursleitung:	Nicole Willberg
Kursgebühr:	99,00 EUR*

CyberFitness: Rückencoaching

Probleme und Schmerzen im Rücken zählen heute zu den verbreitetsten Beschwerden. Wir helfen Ihnen in unserem Onlinekurs dabei, Ihren Rücken zu stärken und Beschwerden vorzubeugen. Wir zeigen Ihnen, dass sich ein effektives Rückentraining auch in den Alltag integrieren lässt.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/rueckencoaching

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Tom Dederichs
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Mein Gesundheits- manager: Ganzkörper- kräftigung

Dieser Online-Kurs wurde von Diplom-Sportwissenschaftlern und Hochschuldozenten entwickelt. Hier erfahren Sie Wissenswertes zu Trainingsregeln, Haut, Muskulatur, Knochen, Herz-Kreislaufsystem, Stress u.v.m. Zudem beinhaltet jede Kursstunde auch einen praktischen Teil mit Aufwärmen, Koordinationsübungen, Kräftigung und Dehn- und Beweglichkeitsübungen.

Sie trainieren über 5 Wochen. Alle drei Tage nachdem Sie eine Kursstunde abgeschlossen haben, steht die nächste Einheit zur Verfügung.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
aok.starte.online

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	10-mal 45 Minuten
Kursleitung:	Daniel Rothmund
Kursgebühr:	119,00 EUR*



Einfach, schnell und direkt

Holen Sie sich Ihre AOK nach Hause!
24 Stunden am Tag, sieben Tage die Woche:

Mit dem Online-ServiceCenter unter
nordwest.meine.aok.de oder über die
„Meine AOK“-App.



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.



Gesund entspannen

Gönnen Sie sich eine Auszeit vom Alltag! Mit verschiedenen Entspannungsübungen und -strategien halten Sie Ihr Leben in gesunder Balance – und lassen Stress erst gar nicht entstehen.

Achtsamkeitstraining (MBSR)

Neue Energie tanken und Ruhe bewahren

Dieses wissenschaftlich fundierte und wirksame Programm der Stressbewältigung basiert auf angeleiteten Achtsamkeitsübungen im Liegen, Sitzen, Stehen und Gehen. Hierbei geht es darum, innezuhalten, im Hier und Jetzt anzukommen, sich selbst zu spüren, um den alltäglichen Herausforderungen gewachsen zu sein.

Dieser Kurs richtet sich an Menschen, die

- in ihrem täglichen Leben Stress vorbeugen oder bewältigen wollen,
- sich mehr Gelassenheit wünschen,
- aktiv etwas für ihre Gesundheit tun und
- achtsamer und bewusster leben wollen.

Achtsamkeitsübungen verringern körperliche und seelische Stress-Symptome, stärken das Selbstvertrauen, fördern Gelassenheit und führen zu mehr Lebensfreude.

Der Kurs führt in die Grundlagen der Achtsamkeitspraxis ein. Die praktischen Übungen werden durch Gespräche und Kurzvorträge ergänzt. Neben einer CD für tägliche 30- bis 45-minütigen Übungen wird ein ausführliches Kurshandbuch zur Verfügung gestellt.

Der Kurs ist kein Ersatz für eine medizinische oder psychotherapeutische Behandlung.

Kurs-Nr:	210721
Beginn:	27.09.2022
Ort:	MBSR-Praxis Bestmann Neuenkamp 30, 25497 Prisdorf
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:15 Uhr (Praxis) samstags, 10:00 Uhr (praktische Einheiten)
Dauer:	8-mal 135 Minuten Praxis 1-mal 360 Minuten Praxis Stressbewältigung
Kursleitung:	Kai Bestmann
Kursgebühr:	222,00 EUR*
	Der Achtsamkeitstag findet am Samstag, den 12.11.2022 statt.

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Autogenes Training

Der Weg zu mehr Gelassenheit

Autogenes Training hilft, Stress und Belastungen des Alltags abzubauen. Durch gezielte Konzentration beeinflussen Sie spezielle Körperfunktionen. Erleben Sie ein entspannendes Schwere- und Wärmegefühl. So gelangen Sie in wenigen Minuten zu Ruhe und Erholung.

Kurs-Nr: 211021
Beginn: 30.08.2022
Ort: AOK-Kundencenter
Göhler Straße 17, **23758 Oldenburg**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Bernd Steinwachs
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 211020
Beginn: 13.09.2022
Ort: Karuna Life Force Yoga
Markt 17 - 18, **24211 Preetz**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Petra Bechmann
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Lebe Balance

Menschen, die in sich ruhen, lassen sich nicht gleich von jedem Sturm umwerfen. Wie Sie mit mehr Gelassenheit und Stärke Ihr tägliches Leben meistern und Ihr inneres Gleichgewicht finden, erleben Sie in den Lebe Balance-Kursen.

Mit spannenden Themen und effektiven Übungen unterstützen Sie die Lebe Balance-Kurse:

- sich selbst und dem Leben achtsamer zu begegnen,
- zu erkennen, was Ihnen persönlich wirklich wichtig ist und
- Balance zu schaffen zwischen dem, was Sie wollen und dem was sich andere von Ihnen wünschen.

Alle Teilnehmer erhalten kostenfrei ein Buch und eine CD. Die Kurse werden von speziell geschulten Lebe Balance-Trainern geleitet. Entscheiden Sie sich jetzt, Ihr Leben zu verändern und in Balance zu kommen!

Diesen Kurs gibt es auch als liveonline-Kurs bequem von zu Hause aus. Informieren Sie sich unter:
liveonlinecoaching.com/lba-bw/

Kurs-Nr: 210742
Beginn: 25.08.2022
Ort: Freiraum
Eutiner Ring 8, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:45 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 150,00 EUR*

Die Kurseinheit zur Reflexion findet am Donnerstag, den 27.10.2022 statt.

Kurs-Nr: 210729
Beginn: 25.10.2022
Ort: Familienbildungsstätte der
GEMEINNÜTZIGEN Lübeck
Jürgen-Wullenwever-Straße 1,
23566 Lübeck
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 6-mal 90 Minuten
Praxis Stressbewältigung
1-mal 90 Minuten Reflexion
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 150,00 EUR*
Die Kurseinheit zur Reflexion findet am
Dienstag, den 13.12.2022 statt.

Progressive Muskelentspannung

Einfach entspannt

Progressive Muskelentspannung hilft Ihnen, Alltagsstress gelassener zu bewältigen. Sie ist leicht zu erlernen und anzuwenden. Erleben Sie intensiv die An- und Entspannung der gesamten Muskulatur! So kommen Sie wieder ins Gleichgewicht.

Kurs-Nr: 210743
Beginn: 25.08.2022
Ort: Freiraum
Eutiner Ring 8, **23611 Bad Schwartau**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 211001
Beginn: 24.10.2022
Ort: TENRI Fitnessclub
Gorch-Fock-Straße 15,
23795 Bad Segeberg
Tag, Uhrzeit: montags, 15:45 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Kurs-Nr: 210734
Beginn: 05.10.2022
Ort: Elemente Qi Gong
Hüxstraße 79, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dennis Hock
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Progressive Muskelentspannung. Fortsetzung von Seite 81

Kurs-Nr: 210744
Beginn: **26.10.2022**
Ort: BewegungsArt
Königstraße 25, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 10:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Vivian Peters
Kursgebühr: 132,00 EUR*

Qi Gong

In China als Gesundheitsvorsorge geschätzt, bietet Qi Gong Ihnen eine Vielzahl interessanter Körper- und Atemübungen für das innere Gleichgewicht. Lernen Sie Kräftigungsübungen kennen und verbessern Sie Ihre Haltung. Bauen Sie Verspannungen im Nacken-, Schulter-, Rumpf- und Beinbereich ab. Regelmäßig angewandt erleben Sie mit Qi Gong Ausgeglichenheit und Gesundheit. Probieren Sie es aus.

Kurs-Nr: 210737
Beginn: **08.09.2022**
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 210735
Beginn: **25.10.2022**
Ort: Frauen*beratung Elmshorn
An der Bahn 1, **25336 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Gabriele Stammerjohann
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 210741
Beginn: **15.09.2022**
Ort: Elemente Qi Gong
Hüxstraße 79, **23552 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 17:00 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Helga Glufke
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 210739
Beginn: **06.09.2022**
Ort: Krankengymnastik-Praxis Osten
Lindenstraße 33, **22880 Wedel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Tai Chi

Verbinden Sie mit meditativer Bewegungskunst eine harmonische Einheit von „Yin“ und „Yang“, den sich ergänzenden Gegensätzen. Körper und Geist werden durch fließende, langsam ausgeführte Bewegungsfolgen gestärkt. Fördern Sie Ihre Beweglichkeit und Koordination. Bauen Sie Verspannungen ab und finden Sie zu Ihrem inneren Gleichgewicht. Erfahren Sie im Kurs die wohltuende Wirkung des Tai Chi.

Kurs-Nr: 210738
Beginn: 08.09.2022
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Kurs-Nr: 210740
Beginn: 06.09.2022
Ort: Krankengymnastik-Praxis Osten
Lindenstraße 33, **22880 Wedel**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:15 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Christine Angele-Zieseniß
Kursgebühr: 122,00 EUR*

Yogazeit

Hatha-Yoga

Yoga steigert die Konzentrationsfähigkeit und führt zu mehr Gelassenheit und Ruhe im Alltag. Sie erlernen spezielle Bewegungs- und Entspannungsübungen sowie eine besondere Atemtechnik. Körperwahrnehmung, Beweglichkeit und Körperhaltung werden gefördert, muskuläre Verspannungen gelöst und auch innere Organe und das Herz-Kreislauf-System positiv beeinflusst. Das ist Entspannung pur!

Kurs-Nr: 210720
Beginn: 30.08.2022
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: dienstags, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Viola Hinner
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 210736
Beginn: 13.09.2022
Ort: Freie Waldorfschule Elmshorn
Adenauerdamm 2, **25337 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rosemarie Kluge
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211023
Beginn: 26.10.2022
Ort: Vielklang
Janusstraße 2 b, **23701 Eutin**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:15 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Sabine Radtke
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 210724 210727
Beginn: 05.09.2022 14.11.2022
Ort: Fit in Form
Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**
Tag, Uhrzeit: montags, 18:10 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Gesa Jörgensen
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 210731
Beginn: 13.09.2022
Ort: CTC
Heiligen-Geist-Kamp 1 c,
23568 Lübeck
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Birgit Schulz-Schwichtenberg
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 211094
Beginn: 01.09.2022
Ort: MARE Wellness & Sport
Söhren 47, **24232 Schönkirchen**
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 18:45 Uhr
Dauer: 8-mal 75 Minuten
Kursleitung: Franziska Vosswinkel
Kursgebühr: 119,00 EUR*

Kurs-Nr: 210718
Beginn: 14.09.2022
Ort: Krankengymnastik-Praxis Osten
Lindenstraße 33, **22880 Wedel**
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 17:30 Uhr
Dauer: 8-mal 90 Minuten
Kursleitung: Rosemarie Kluge
Kursgebühr: 119,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit

Dieser liveonline-Vortrag führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Es werden mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im Alltag vorgestellt. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

Der anschließende liveonline-Chat bietet viel Raum für Diskussionen. Hier erhalten Sie Antworten auf Ihre individuellen Fragen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209715
Beginn: 08.12.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Achtsamkeit & Balance

Dieser neue AOK-liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen der Achtsamkeit ein. Erlernen Sie neue mentale und imaginative Techniken für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie Sie mit wirksamen Übungen zur Achtsamkeit und Entspannung mehr körperliches und seelisches Wohlbefinden erleben.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209703
Beginn: 25.08.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 209704
Beginn: 26.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 20:00 Uhr
Dauer: 4-mal 90 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

+ AOK-liveonline: aktive Entspannung mit autogenem Training

Dieser liveonline-Kurs führt Sie in die Grundlagen des Autogenen Trainings ein. Erlernen Sie vielfältige und live im Kurs durchgeführte Übungen des Autogenen Trainings für mehr Balance im privaten und beruflichen Alltag. Sie erfahren, wie sich mit dieser sehr wirksamen Entspannungsmethode Ihr seelisches und körperliches Wohlbefinden verbessern und Sie bei Stress gelassener bleiben.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209709
Beginn: 27.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: bin ich gut genug?

Innere Stärke statt Überforderung

Wir wissen schon früh, worauf es ankommt: Schulische und berufliche Erfolge, besser sein als die anderen, effizient sein. Doch was ist, wenn der Ehrgeiz ungesund wird oder der Leistungsdruck zunimmt? Wenn wir nicht mehr Vollgas geben können, sondern eine dringende Pause brauchen? Und wenn uns schließlich die Erschöpfung so einnimmt und wir uns nicht mehr selbst motivieren können?

In diesem neuen liveonline-Vortrag geht es darum, wieder den Blick aufs Wesentliche zu lenken und die eigenen Stärken neu zu entdecken. Sie erfahren, wie die eigenen persönlichen Ziele ermittelt und diese mit wirksamen Strategien erreicht werden.

Nach dem Vortrag haben Sie in dem liveonline-Chat Raum für Diskussionen. Außerdem werden Ihre individuellen Fragen beantwortet.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209716
Beginn: 05.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Doping im Alltag

Hin und wieder stoßen wir im Alltag an unsere Grenzen. Manchmal fühlen wir uns müde und ausgelaugt oder haben einfach nur einen schlechten Tag. Um den Alltag auszublenden, Unsicherheiten zu überspielen, besser zu sein und uns stark und locker zu fühlen, aber manchmal auch nur um Spaß zu haben, trinken, rauchen oder schniefen wir. Drogen, das sind nicht nur Kokain und Heroin. Sondern auch die Tasse Kaffee, die wir morgens getrunken haben oder die drei Bier vom vergangenen Samstag. Wir berauschen uns eigentlich jeden Tag, legal oder auch illegal. Aber wie sieht er aus, unser „Drogenalltag“? Ab wann wird es gefährlich? In diesem liveonline-Vortrag lernen Sie, zu erkennen, welche Bedeutung Drogen für Sie persönlich haben. Sie erfahren, wo die Grenzen zwischen Neugier und Abhängigkeit liegen und wie man auch ohne Drogen in brenzlichen Situationen einen kühlen Kopf bewahrt. Es werden praktische Übungen gezeigt, die helfen, den Alltag souverän zu meistern - und das ganz ohne Drogen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209719
Beginn: 31.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 19:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: gelassen & locker

Stress ist heute allgegenwärtig und nicht immer zu vermeiden. Halten Sie sich fit und gesund für die Herausforderungen von Beruf und Familie! Spüren Sie wieder mehr Lebensfreude! Hier erfahren Sie effektive Strategien, um Ihr persönliches Stressmanagement zu verbessern.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209707
Beginn: 12.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 209708
Beginn: 20.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: donnerstags, 19:30 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

+ AOK-liveonline: good vibes – mehr Lebensfreude durch positive Psychologie

In diesem liveonline-Kurs erfahren Sie, wie Sie mit Hilfe der Positiven Psychologie mehr Glück und Zufriedenheit erleben können. Warum blühen manche Menschen auf, wie können wir unsere Stärken gezielter einsetzen, Lebensträume wahr machen, Glücksgefühle steigern und regelmäßig einen Flow erleben? Sie lernen vielfältige wirksame Übungen und Strategien kennen, mit denen Sie mehr Wohlfühlgefühl, Lebensfreude und innere Zufriedenheit erreichen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 210617
Beginn: 06.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: dienstags, 18:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: gut im Feierabend ankommen

Dieser liveonline-Vortrag liefert Ihnen psychologische Soforthilfe-Maßnahmen, wie Sie im Feierabend den Kopf frei bekommen und auftanken können. Aber nicht nur die Quantität, sondern auch die Qualität ist hierbei entscheidend.

Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209713
Beginn: 28.11.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Montag, 20:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: positiver Umgang mit Stress

Fast die Hälfte der Bevölkerung fühlt sich unter Druck und gestresst. In diesem liveonline-Vortrag erfahren Sie aktuelle Trends über die Entstehung und einen erfolgreichen Umgang mit Stress. Viel Raum für Diskussionen bietet der anschließende liveonline-Chat, in dem Ihre individuellen Fragen beantwortet werden.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Vortrag schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und nehmen online per Headset oder Lautsprecher teil.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209717
Beginn: 25.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: Dienstag, 19:30 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 48,00 EUR*

AOK-liveonline: Resilienz – das Geheimnis innerer Stärke

Mit Resilienz wird die innere Widerstandskraft eines Menschen bezeichnet. Resilienz hilft uns, erfolgreich mit schwierigen Lebensumständen umzugehen und diese psychisch und körperlich unbeschadet zu überstehen. Eine gute Resilienz ist erlernbar und hierdurch kann die eigene Widerstandskraft gezielt gestärkt werden, um Krisen und Stressbelastungen souverän zu meistern. Hierfür werden Ihnen in diesem liveonline-Kurs die sieben Schlüssel der Resilienz mit konkreten Übungen vorgestellt, so dass Sie schrittweise mehr Resilienz aufbauen.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209710
Beginn: 19.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:30 Uhr
Dauer: 8-mal 60 Minuten
Kursleitung: Fabian Beckers
Kursgebühr: 228,00 EUR*

AOK-liveonline: schlaf gut!

Schlaf gut! Mit diesem Kurs gelingt es Ihnen, Ihre Schlafstörungen zu bewältigen. Sie erfahren alles über die sogenannte Schlafedukation, also Schlaferziehung, sowie über Schlaf- und Psychohygiene. Außerdem bekommen Sie Tipps zu Entspannungstechniken.

Sie führen ein Schlaftagebuch, beobachten sich selbst, tauschen sich darüber mit anderen Teilnehmern aus und erarbeiten sich so sinnvolle Strategien, um Ihr Verhalten zu ändern.

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr: 209705
Beginn: 12.09.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: montags, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

Kurs-Nr: 209706
Beginn: 26.10.2022
Ort: online
Tag, Uhrzeit: mittwochs, 19:00 Uhr
Dauer: 6-mal 60 Minuten
Kursleitung: Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr: 228,00 EUR*

CyberFitness: PMR - mentale Balance

Jetzt ist es Zeit für mehr Schwung, Energie und mentale Balance! Alexandra zeigt Ihnen in unserem Online-Kurs Möglichkeiten auf, wie Sie langfristig Alltagsstress reduzieren und besser mit Herausforderungen umgehen. Mit der Progressiven Muskelrelaxation erreichen Sie durch die bewusste An- und Entspannung bestimmter Muskelgruppen einen Zustand tiefer Entspannung. Lassen Sie sich von Alexandra an die Hand nehmen.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/pmr-mentale-balance

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
- Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
- Dauer:** 8-mal 60 Minuten
- Kursleitung:** Alexandra Löwe
- Kursgebühr:** 99,00 EUR*

CyberFitness: Power durch Pause

Substantielle Pausen werden in unserem Alltag immer wichtiger. Prof. Dr. Froböse gibt Ihnen gemeinsam mit Tom und Alexandra in unserem Online-Kurs wertvolle Tipps an die Hand: Brauche ich wirklich Energiesnacks, um durch den Tag zu kommen? Was macht es mit uns, dass wir theoretisch jederzeit erreichbar und ansprechbar sind? Schaffen Sie sich im turbulenten Alltag kleine Ruheinseln und kommen besser in die Nachtruhe, damit Sie bald wieder mit mehr Energie und Elan in den Tag starten. Ganz flexibel von zuhause oder unterwegs, wann immer Sie möchten.

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.v

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/power-durch-pause

- Beginn:** jederzeit (Online-Kurs)
- Ort:** 100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
- Dauer:** 8-mal 60 Minuten
- Kursleitung:** Alexandra Löwe
- Kursgebühr:** 99,00 EUR*

CyberFitness: Yoga für Einsteiger

Für alle, die schon immer mal Yoga machen wollten: Starten Sie jetzt mit unserem Online-Kurs! Silke führt Sie in die Welt des Yoga und zeigt Ihnen viele klassische Yoga-Positionen. Diese stärken Ihre Muskulatur und verbessern Ihre Beweglichkeit. Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Sie Zeit haben. Namasté!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-fuer-einsteiger

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 50 Minuten
Kursleitung:	Silke Hellwig
Kursgebühr:	99,00 EUR*

+ CyberFitness: Yoga intensiv

Sie wollten immer mal Yoga machen? Sie haben es sogar schon einmal ausprobiert? Dann sind Sie hier genau richtig! Jenny zeigt Ihnen in unserem Onlinekurs die ganze Welt des Yoga und viele klassische Yoga-Positionen, die sie in Indien kennengelernt hat. Yoga verbessert Ihre Beweglichkeit und sorgt für Entspannung. Yoga war noch nie so flexibel – bequem von zuhause oder von unterwegs, wann immer Sie Zeit haben. Namasté!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/yoga-intensiv

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 50 Minuten
Kursleitung:	Jenny Hößler
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Stress im Griff

Mehr Gelassenheit zu erleben ohne das gesamte Leben auf den Kopf zu stellen – dafür steht das Programm „Stress im Griff“. Es hilft Ihnen, die täglichen Belastungen besonnener zu erleben. Mit dem 4-Wochen-Trainingsprogramm werden Sie den Stress in den Griff bekommen. Sie erhalten per E-Mail einen persönlichen Beratungsbrief und ein vierwöchiges Trainingsprogramm mit persönlichen Lösungen für Ihren Alltag.

Weitere Infos erhalten Sie unter:
stress-im-griff.de

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden



AOK-liveonline: rauchfrei in 3 Schritten

Für alle, die darüber nachdenken, mit dem Rauchen aufzuhören oder die bereits den Entschluss gefasst haben, rauchfrei zu werden: Hier erhalten Sie professionelle Unterstützung und die Möglichkeit zum Austausch mit anderen! In diesem Seminar lernen Sie in 3 Schritten, sich von der Zigarette zu verabschieden: endgültig und dauerhaft!

So einfach geht es:

Bei diesem liveonline-Kurs schalten Sie sich bequem von zu Hause via Internet zu. Dazu erhalten Sie einen Link per E-Mail. Diesen aktivieren Sie und treten zum Kurstermin online per Headset mit einem professionellen Coach und maximal 12 Teilnehmern in Kontakt.

Anmeldung unter:

liveonlinecoaching.com/aok-liveonline

Weitere Informationen unter:

liveonlinecoaching.com

Kurs-Nr:	209718
Beginn:	20.09.2022
Ort:	online
Tag, Uhrzeit:	dienstags, 18:30 Uhr
Dauer:	6-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Dr. Jürgen Theissing und sein Team
Kursgebühr:	228,00 EUR*

Gesund rauchfrei

Wagen Sie jetzt den ersten Schritt und geben Sie das Rauchen auf! Lernen Sie, Ihr neues Leben rauchfrei zu genießen und Geruchs- und Geschmackssinn wieder neu.

So werden Sie zu Ihrer inneren Ausgeglichenheit und einer häufig vergessenen Lebenslust zurückfinden. Nebenbei tun Sie auch noch etwas für die Gesundheit Ihrer Familie, Freunde und Mitmenschen.

CyberFitness: Endlich Nichtraucher

Rauchen ist Lifestyle und verspricht ein Gefühl von Freiheit und Unbekümmertheit. Doch der Schein trügt: Denn das Rauchen ist Ursache zahlreicher Beschwerden und Krankheiten und beeinträchtigt unseren ganzen Körper – von der Haut bis zur Lunge. Auch wenn wir wissen, dass das Rauchen gesundheitsschädlich ist, fällt uns das Aufhören unendlich schwer. Wir zeigen Ihnen in diesem Onlinekurs, auf welchem Weg Sie mit dem Rauchen aufhören – endgültig und wirklich zum letzten Mal!

So einfach geht es:

Für diesen Online-Kurs brauchen Sie nur einen Internetzugang und ein onlinefähiges Endgerät. Einfach einloggen und per Smartphone, Laptop oder Computer am Kurs teilnehmen.

Weitere Informationen und Anmeldung:
cyberpraevention.de/aok-nordwest/endlich-nichtraucher

Beginn:	jederzeit (Online-Kurs)
Ort:	100 % flexibel – egal an welchem Ort und zu welcher Zeit
Dauer:	8-mal 60 Minuten
Kursleitung:	Thomas Dederichs
Kursgebühr:	99,00 EUR*

Das Lächeln bleibt

Zusatzversichert bei der UKV

Ein schönes Lächeln macht vieles einfacher. Nichts ist so überzeugend und positiv wie ein Lächeln. Gesunde, schöne Zähne sind dabei so etwas wie Ihre Visitenkarte – und sowohl im beruflichen als auch im privaten Leben eine Menge wert.

Wie viel Ihr schönes Lächeln genau kostet, sehen Sie oft erst auf der Rechnung Ihres Zahnarztes. Da ist es besser, abgesichert zu sein.

Für Ihren finanziellen Schutz sorgt der Tarif AOK-Dental_{privat}.

Weitere Informationen zur UKV und den Leistungen erhalten Sie unter:
aok-nordwest-zusatzversicherung.de/dental



... oder
einfach
QR-Code
scannen!



Gesund erleben

Einfach mal etwas Neues ausprobieren – jetzt geht es los! Nach gesetzlichen Vorgaben (Leitfaden Prävention) dürfen wir Ihnen qualitätsgesicherte Kurse anbieten. Darüber hinaus suchen wir nach neuen Ideen für Sie, um Ihnen zu zeigen, wie viel Spaß ein aktiver Lebensstil noch machen kann – unabhängig von gesetzlichen Richtlinien. Dazu gehören die Angebote in dieser Rubrik, für die Sie einmal im Jahr 300 Prämienpunkte erhalten.

Fit mit Hula-Hoop

Beim Training mit dem Reifen werden Bauch-, Po-, Rücken- und Armmuskulatur gestärkt sowie der Beckenboden nachhaltig trainiert. Das Training verbessert auch die Koordination und Gleichgewicht und sorgt vor allem für Lebensfreude und Wohlbefinden. Hula Hoop ist ein innovatives und sehr effektives Cardio- und Kraftworkout, das auch noch Spaß bringt! Der Kurs ist für Anfänger und Fortgeschrittene ab 12 Jahren geeignet.

Kurs-Nr: 211142
Beginn: 17.09.2022
Ort: TENRI Fitnessclub
 Gorch-Fock-Straße 15,
23795 Bad Segeberg
Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Stefanie Schramm
Kursgebühr: 15,00 EUR*

Kurs-Nr: 210793
Beginn: 06.10.2022
Ort: Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 10:45 Uhr
Dauer: 1-mal 45 Minuten
Kursleitung: Patricia Lemke
Kursgebühr: 15,00 EUR*

Kurs-Nr: 210794
Beginn: 13.10.2022
Ort: Vie Vitale
 Koppeldamm 1, **25335 Elmshorn**
Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:00 Uhr
Dauer: 1-mal 45 Minuten
Kursleitung: Patricia Lemke
Kursgebühr: 15,00 EUR*

* exklusiv und kostenfrei für AOK-Kunden

Kurs-Nr: 211179
Beginn: 05.11.2022
Ort: Sportanlage TUS Hoisdorf
Oetjendorfer Landstraße 21,
22955 Hoisdorf

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Stefanie Schramm
Kursgebühr: 15,00 EUR*

Kurs-Nr: 210788 210784
Beginn: 05.11.2022 12.11.2022
Ort: Fit in Form
Welsbachstraße 5, **23560 Lübeck**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 60 Minuten
Kursleitung: Gesa Jörgensen
Kursgebühr: 15,00 EUR*

Kurs-Nr: 210795
Beginn: 24.09.2022
Ort: VfL Pinneberg e.V.
Fahltskamp 53, **25421 Pinneberg**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 14:00 Uhr
Dauer: 1-mal 90 Minuten
Kursleitung: Maren Schlobohm
Kursgebühr: 15,00 EUR*
Hula Hoop Reifen bitte wenn möglich
selber mitbringen.

Stand up Paddling

Stand Up Paddling - kurz SUP - bedeutet sich stehend auf dem Wasser auf einem großvolumigen Surfbrett mit einem Paddel fortzubewegen. Beim SUP kommt jeder auf seine Kosten: Man kann es als physisch anspruchsvolles Crossover-Training oder als entspannte Ausflugsmöglichkeit auf einem See oder Fluss inklusive beeindruckender Naturerlebnisse betreiben. SUP muss nicht anstrengender als entspanntes Fahrrad fahren oder Wandern sein. Der dabei erzielte Finesseffekt für den Körper hingegen ist sehr groß.

Bei diesem Angebot lernen Sie die Technik des SUP kennen und machen anschließend eine Tour an der Küste entlang.

Kurs-Nr: 210918
Beginn: 08.09.2022
Ort: Im Umkreis von Elmshorn (nicht mehr
als 30 min Fahrtzeit)
Ort wird noch bekannt gegeben,
25335 Elmshorn

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Barbara Hofmann
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Für die Teilnahme ist eine sichere
Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Ab 12 Jahren in Begleitung und ab 16
Jahren mit Einverständniserklärung
eines Erziehungsberechtigten.

Inkl. SUP, Paddel, Wasserfeste Tasche,
wasserfeste Handytasche, auf Wunsch
Auftriebsweste.

Stand up Paddling. Fortsetzung von Seite 109

Kurs-Nr: 210917
Beginn: **15.09.2022**
Ort: Im Umkreis von Elmshorn (nicht mehr als 30 min Fahrtzeit)
Ort wird noch bekannt gegeben,
25335 Elmshorn

Tag, Uhrzeit: Donnerstag, 17:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Barbara Hofmann
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Ab 12 Jahren in Begleitung und ab 16 Jahren mit Einverständniserklärung eines Erziehungsberechtigten.

Inkl. SUP, Paddel, Wasserfeste Tasche, wasserfeste Handytasche, auf Wunsch Auftriebsweste.

Kurs-Nr: 211159
Beginn: **02.09.2022**
Ort: Surf- und SUP-Schule Wakenitz
Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**

Tag, Uhrzeit: Freitag, 16:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Malte Wrieg
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Kurs-Nr: 211160
Beginn: **03.09.2022**
Ort: Surf- und SUP-Schule Wakenitz
Falkenstraße 58, **23564 Lübeck**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 13:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Malte Wrieg
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Kurs-Nr: 211163
Beginn: **27.08.2022**
Ort: Surfschule Rettin
Strandweg 66, **23730 Rettin**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Sven Neils
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Kurs-Nr: 210779 210781
Beginn: **03.09.2022** **10.09.2022**
Ort: SUP Station Scharbeutz
links neben der Seebrücke,
23683 Scharbeutz

Tag, Uhrzeit: Samstag, 09:30 Uhr
Dauer: 1-mal 120 Minuten
Kursleitung: Holger Wimmel
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Kurs-Nr: 211095 211096
(ab 12 Jahre)

Beginn: **27.08.2022** **03.09.2022**
Ort: Tatort Hawaii
Am Strand 1, **24235 Stein**

Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:30 Uhr
Dauer: 1-mal 150 Minuten
Kursleitung: Sabrina Amelung
Kursgebühr: 30,00 EUR*

Für die Teilnahme ist eine sichere Schwimmfähigkeit Voraussetzung.

Workshop „Achtsamkeit“

Endlich gelassen, endlich entspannt

Ihr ganzes Leben wird von Terminen und To-Do-Listen bestimmt? Wie vielen anderen Menschen fehlt Ihnen im hektischen Alltag die Zeit, zu sich selbst und zur Ruhe zu kommen?

Bei diesem Workshop lernen Sie in verschiedenen Übungen unter Einsatz von Körper, Geist und Atem, wie Sie sich achtsam Zeit für sich nehmen und den Alltag meistern können. Hier tanken Sie neue Kraft und Energie.

Kurs-Nr: 210947
Beginn: 29.10.2022
Ort: AOK-Gesundheitszentrum
Hamburger Straße 24 - 28,
22926 Ahrensburg
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Gieß
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Kurs-Nr: 210943
Beginn: 25.09.2022
Ort: Elemente Qi Gong
Hüxstraße 79, 23552 Lübeck
Tag, Uhrzeit: Sonntag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Gieß
Kursgebühr: 45,00 EUR*

Workshop „Achtsamkeit in der Natur“

Gelassen und entspannt in der Natur

Ihr ganzes Leben wird von Terminen und To-Do-Listen bestimmt? Wie vielen anderen Menschen fehlt Ihnen im hektischen Alltag die Zeit, zu sich selbst und zur Ruhe zu kommen?

In diesem Workshop in der Natur lernen Sie durch verschiedene Übungen unter Einsatz von Körper, Geist und Atem wie achtsame Naturbegegnungen eine wertvolle Kraftquelle für den Alltag sein können. Probieren Sie es aus und spüren Sie selbst wie Sie durch Achtsamkeitsübungen in der Natur Kraft und Energie tanken können.

Kurs-Nr: 210949
Beginn: 27.08.2022
Ort: Treffpunkt:
Parkplatz Herrnburger Sand
Richtung Schattin, rechte Seite,
23923 Herrnburg
Tag, Uhrzeit: Samstag, 10:00 Uhr
Dauer: 1-mal 180 Minuten
Kursleitung: Annette Gieß
Kursgebühr: 45,00 EUR*



Gesund plus

Im Leben gilt es manchmal, ganz besondere Situationen zu meistern. Unsere speziellen Angebote helfen Ihnen, neuen Herausforderungen erfolgreich zu begegnen.

Beratungsangebote für Ihre Gesundheit

Auf alle Fragen zum Thema Sport und Bewegung wissen unsere AOK-Bewegungsexperten eine Antwort. Sie helfen Ihnen, einen aktiven und gesunden Alltag zu gestalten, Ihren Körper und Ihre Muskeln in Form zu bringen, mehr individu-elles Wohlbefinden zu erlangen und einseitige Belastungen und Verspannungen zu vermeiden.

Ob Sie sich für eine ausgewogene Ernährung interessieren, Ihr Gewicht reduzieren möchten, an einer Allergie leiden oder chronisch krank sind: Die Ernährungs-
experten der AOK helfen weiter – mit persönlicher Beratung und vielen praktischen Tipps.

Stress, Suchtprävention, die Gesundheitsförderung in Kitas, Schulen und Kommunen sowie Selbsthilfe sind die Themen, zu denen Sie sich an unsere Experten für psychosoziale Gesundheit wenden können.



Ingrid Dick
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Ort: Plön
Tel.: 0800 2655-505572*
ingrid.dick@nw.aok.de



Anja Schönemann
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Lübeck, Mölln
Tel.: 0800 2655-508340*
anja.schoenemann@nw.aok.de



Heike Taab
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Pinneberg, Elmshorn, Norderstedt, Kaltenkirchen
Tel.: 0800 2655-505859*
heike.taab@nw.aok.de



Katja Tiedemann
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Bad Segeberg, Kaltenkirchen
Tel.: 0800 2655-507705*
katja.tiedemann@nw.aok.de



Wiebke Westphal
Spezialistin Ernährungsberatung
Diplom-Oecotrophologin
Orte: Ahrensburg, Geesthacht
Tel.: 0800 2655-505530*
wiebke.westphal@nw.aok.dew



Sandra Zimmer
Spezialistin Ernährungsberatung
Ernährungsberaterin/DGE
Ort: Oldenburg
Tel.: 0800 2655-510255*
sandra.zimmer@nw.aok.de



Annemarie Gehrt
Spezialistin Bewegungsberatung
Sportwissenschaftlerin M. A.
Tel.: 0800 2655-506687*
annemarie.gehrt@nw.aok.de



Phillip Elias
Spezialist Bewegungsberatung
Sportwissenschaftler B. A.
Tel.: 0800 2655-509468*
phillip.elias@nw.aok.de



Saskia Voigtsberger
Spezialistin Bewegungsberatung
Sportwissenschaftlerin M. A.
Tel.: 0800 2655-504790*
saskia.voigtsberger@nw.aok.de



Annegret Finnern
Spezialistin Psychosoziale Gesundheit
Diplom Oecotrophologin
Tel.: 0800 2655-504936*
annegret.finnern@nw.aok.de

Betriebliche Gesundheitsförderung

Gesunde Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter sind das größte Kapital eines Unternehmens. Wer fit ist, hat mehr Spaß an der Arbeit. Grund genug für die AOK, sich intensiv für die Gesundheit in Unternehmen einzusetzen. Als Spezialist unterstützen wir Ihre Firma mit zahlreichen Angeboten rund um die Betriebliche Gesundheitsförderung (BGf). Das sind z. B. Angebote zur Arbeitsplatzgestaltung, Arbeitsorganisation, Führung, Stärkung der Kompetenzen und individuellen Gesundheitsförderung aller Beschäftigten.

Neugierig? Mehr erfahren Sie unter:

aok.de/fk/nw/gesundheit

Oder fragen Sie bitte in Ihrer Firma nach oder bei Ihrer AOK.



Ute Danker
Spezialistin BGf-Beratung
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505278*
ute.danker@nw.aok.de



Laura Janning
Spezialistin BGf-Beratung
Gesundheitsmanagerin M. Sc.
Tel.: 0800 2655-510003*
laura.janning@nw.aok.de



Franka Klabunde
Spezialistin BGf-Beratung
Dipl.-Sportwissenschaftlerin
Tel.: 0800 2655-505503*
franka.klabunde@nw.aok.de

Gesundheitsförderung in Kitas und Schulen

Gesundheit und Bildungserfolg hängen eng zusammen. Deshalb unterstützt die AOK mit erprobten und evaluierten Maßnahmen zum Beispiel die folgenden Projekte in Kitas:

- JolinchenKids – Fit und gesund in der KiTa
- Mach mit bei Felix Fit – Bewegte Kinder

In Schulen:

- Walking Bus – Sicher und bewegt zur Grundschule
- natürlich erleben – Unterricht mit Teambuilding im Grünen
- Be smart – don't start: Bundesweiter Wettbewerb zum Nichtrauchen
- Püppchen – Essstörungen verhindern
- Henrietta & Co – Gesundheit spielend lernen
- AlcoMedia – Bewusster Umgang mit Alkohol und Medien
- Fit und stark plus – Wohlbefinden im Mittelpunkt
- Laufwunder – Mit Spaß aktiv

Weitere Infos erhalten Sie unter
aok.de/nw > Familie



Christian Tutenberg
Kita- und Schulservice
Tel.: 0800 2655-505837*
christian.tutenberg@nw.aok.de



Punkte sammeln

Mitmachen lohnt sich – für Ihre Gesundheit und für die vielen attraktiven Prämien oder Bargeld. Schnell anmelden:

AOK-Familienbonus

aok-vorsorgebonus.de/nordwest
Telefon: 0800 265-5040

AOK-Prämienprogramm

aok-praemienprogramm.de/nordwest
Telefon: 0800 265-5070



AOK NordWest. Die Gesundheitskasse.